

EXERCITII

COMPLEXE ȘI COMBINATE ÎN ANTRENAMENTUL FOTBALIȘTILOR

Cît alegă un fotbalist în timpul unui meci? Iată o întrebare care a preocupat multă vreme pe antrenori și specialiști, pentru că, în funcție de distanța parcursă, de intensitatea cu care se alegă pe anumite distanțe, fotbalistul trebuie pregătit ca atare. În general, s-a stabilit că un fotbalist alegă într-un meci o distanță care variază între 3000 m și 5000 m. S-a constatat de asemenea că un jucător alegă uneori de 120—150 ori într-un meci, dar marea majoritate a acestor alergări o constituie sprinturile scurte de 10—15 metri și de multe ori (cînd este vorba de deposedări de balon, de pase la interceptie) jucătorul efectuează sprinturi de numai cîțiva metri.

În aceste sprinturi scurte constă dificultățile pe care le întâmpină un fotbalist. În timpul jocului, el nu alegă într-un tempo obișnuit, ca un atlet alergător, de pildă, ci folosește alergarea numai ca un mijloc pentru a ajunge în posesia balonului, pentru a fi mai rapid decît adversarul său etc. Deci, în timp ce un atlet trebuie să fie atent numai la ritmul său de alergare, fotbalistului i se cer o sumedenie de alte calități. El trebuie să gîndească în timpul alergării, să rezolve în cele mai bune condiții misiunea pe care o are de îndeplinit în acel sprint; să conducă bine balonul, să paseze, să suzeze la poartă cu precizie; să-și deposedeze adversarul de balon etc.

Iată de ce, în timpul antrenamentului, exercițiile complexe, combinate sînt cu mult mai utile decît alergările simple. Prin îmbinarea unor exerciții se ajunge la scopul dorit: mărirea capacității fizice a jucătorului și deprinderea ca el să gîndească tactic.

Iată două exerciții deosebit de utile care pot fi folosite cu succes de jucători la antrenament:

1. Se alcătuesc 4 grupe de câte 3 jucători, care se așază după cum urmează: două grupe ocupă cîte un loc la marginea liniei din mijlocul terenului, iar celelalte două grupe se așază simetric pe linia de 16 metri. Grupele joacă balonul în diagonală în felul următor: după ce un jucător execută pasa unui jucător din grupa cealaltă, el se deplasează într-o viteză maximă în grupa spre care a executat pasa. Astfel, în permanență, în fiecare grupă, prin schim-

burile de locuri rămîn cîte 3 jucători. PASA TREBUIE EXECUTATĂ CU CEA MAI MARE PRECIZIE (ca în timpul jocului) SPRINTUL DE CIRCA 40 DE METRI TREBUIE FACUT DE ASEMENEA CU MAXIMUM DE EFORT IAR PAUZELE SĂ FIE CIT MAI SCURTE. Într-o sesiune de antrenament se repetă de 6—7 ori. (Figura nr. 1).

2. De cele mai multe ori, balonul degajat de portar, și care trece de regulă de mijlocul terenului, este interceptat la întimplare, de obicei cu capul, de jucători. Care sînt acești jucători? Ei pot fi din echipa portarului, sau din formația adversă. La o asemenea distanță nu poate fi vorba de o pasă precisă ci mai mult de îndeminarea jucătorilor care-și dispută în acel moment balonul. PENTRU A AJUNGE ÎN POSESIA BALONULUI EXPEDIAT DE PORTAR, SE RECOMANDĂ UN ANTRENAMENT SPECIAL.

Unul din atacanți, după cum se vede și în figura nr. 2, trage la poartă. Portarul degajează lung, spre centrul terenului. În acest moment, sprintează spre minge o grupă alcătuită din trei jucători, postați pe linia de 16 metri din terenul advers. Jucătorii se îndreaptă spre centru pentru a ajunge în posesia balonului, înainte ca acesta să atingă gazonul. Lupta pentru balon se va da deci între trei jucători, presupunînd că în acest fel s'a seamănă cu o situație de joc. După ce unul din jucători a ajuns în posesia balonului, el va trebui să paseze cu precizie jucătorului care se află postat în fața porții. Și faza se repetă din nou, cu alți trei jucători care pornesc în viteză din terenul advers. Pentru a da interes acestui „joc”, antrenorul va premia grupa și jucătorul care a terminat „lecția” în cele mai bune condiții. Antrenorul va avea în vedere felul și intensitatea cu care s'a alergat după balon, cum a fost reluată mingea cu capul, apoi stopată și felul cum s'a executat pasa la jucătorul aflat în fața portarului. De asemenea, va decide și timpul cel mai scurt în care s'a efectuat exercițiul.

Prin urmare, aceste exerciții urmăresc în primul rînd pregătirea fizică a jucătorilor, dar și obișnuirea lor cu balonul, în condiții cît mai apropiate de fazele de joc.

(„După „Der Fussball Trainer”)

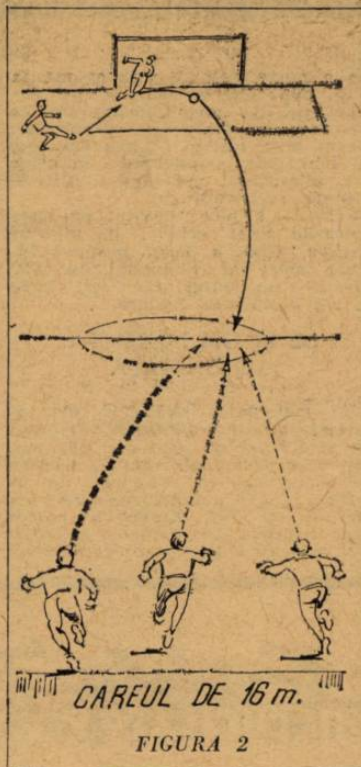


FIGURA 2

CUM JOACĂ STRAS- BOURG?

Iată modul de așzare pe teren a jucătorilor echipei R. C. Strasbourg, viitorul adversar al reprezentantei noastre în „Cupa cupelor”, Steaua. Numele jucătorilor notați



pe această schemă sînt cele din formația prezentată în sezonul 1965—66, deci apar și cele ale unor jucători care s-au transferat la alte cluburi (Gress) sau despre care se vorbește că vor părăsi echipa alsaciană (Devaux și Szczepaniak).

Sfaturi
pentru
voi,

TINERI
FOTBALISTI

Ca să ajungeți excelenți tehnicieni, trebuie să exersați mult, chiar zilnic. Așa au făcut toți marii noștri fotbaliști, ca Ozon, Petschovski, Apolzan, Voinescu și alții.

Mulți dintre voi nu aveți această posibilitate; este totuși necesar să faceți cel puțin trei antrenamente pe săptămînă, în afară de meciul de la sfîrșitul săptămînii.

Trebuie să vă antrenați cu mingea, deoarece puteți lucra în același timp și tehnic și fizic, prin executarea procedurilor tehnice din mișcarea permanentă.

Cei care nu au totdeauna posibilitatea de a face antrenament la echipe, este bine să-și găsească un spațiu mic, adecvat, pentru a se pregăti cu exerciții simple pentru dezvoltarea „simțului mingii” (jonglerie din mișcarea cu piciorul și cu capul, preluări, amortizarea și lovirea mingii, cu piciorul și cu capul, în doi). Vă va surprinde poate felul cum, printr-un antrenament simplu de o jumătate de oră, cu schimb de

și capul, în permanentă mișcare sau ușoară alergare.

4. Aruncarea mingii în sus și aducerea ei la pămînt, folosind stopul pe piept, coapsă sau picior.

5. Joc combinat cu capul și piciorul. Loviți de două ori cu capul, o lăsați să cadă la pămînt, apoi o loviți cu piciorul de două ori, din nou cu capul. Repetați exercițiul, schimbînd piciorul.

6. Aruncați mingea în sus, apoi faceți o întoarcere și trageți voleu sau drop-gol, pe jos, la un perete.

7. Încercați să alergați cu mingea la picior, schimbînd viteza, direcția, făcînd fente, pas lateral în perete și apoi preluare. La urmă, încetiniți, alergați ușor cu mingea, exersînd din alergare diferite „jonglerii”.

8. Alergați cu mingea la picior, împingînd-o cu șiretul exterior, cel puțin 20 m. în tempo ușor, urmate de 30 m. în ritm rapid, 30 m. ușor, 45—50 m. alergare ușoară cu exerciții de respirație.

Dacă vă simțiți puțin oboșiți, faceți un scurt repaus, apoi reîncepeți

CÎT ANTRENAMENT SĂ FACEM?

de ȘTEFAN STANCULESCU
antrenor la clubul Dinamo⁴
București

cu alternarea vitezei, cu alergare ușoară, tot timpul cu mingea la picior, apoi căutați să terminați cu un sprint lung, rapid.

Repetati acest exercițiu de 3 ori.

9. Aruncați mingea în sus cu boltă, în față, apoi preluați-o lateral cu exteriorul, schimbînd direcția și mărind viteza de alergare.

10. Aruncați ușor mingea cu mîinile peste cap, apoi întoarceți-vă scurt și loviți-o cu piciorul, trecînd-o din nou peste cap.

Articolul 10 — marcarea unui gol

„În afară de excepțiile prevăzute în regulament, un gol este marcat atunci cînd mingea va fi depășit în întregime linia de poartă printr-o stîlp și pe sub bara transversală, fără să fi fost aruncată, purtată sau lovită cu mîna sau cu bratul de către un jucător al echipei atacante, cu excepția portarului care se găsește în interiorul propriei sale suprafețe de pedeapsă. Dacă bara transversală s-a deplasat dintr-o cauză oarecare în timpul partidei, arbitrul va acorda golul dacă, după aprecierea sa, mingea depășind linia de poartă ar fi trecut pe sub bară în cazul cînd ea rămînea în poziția normală.

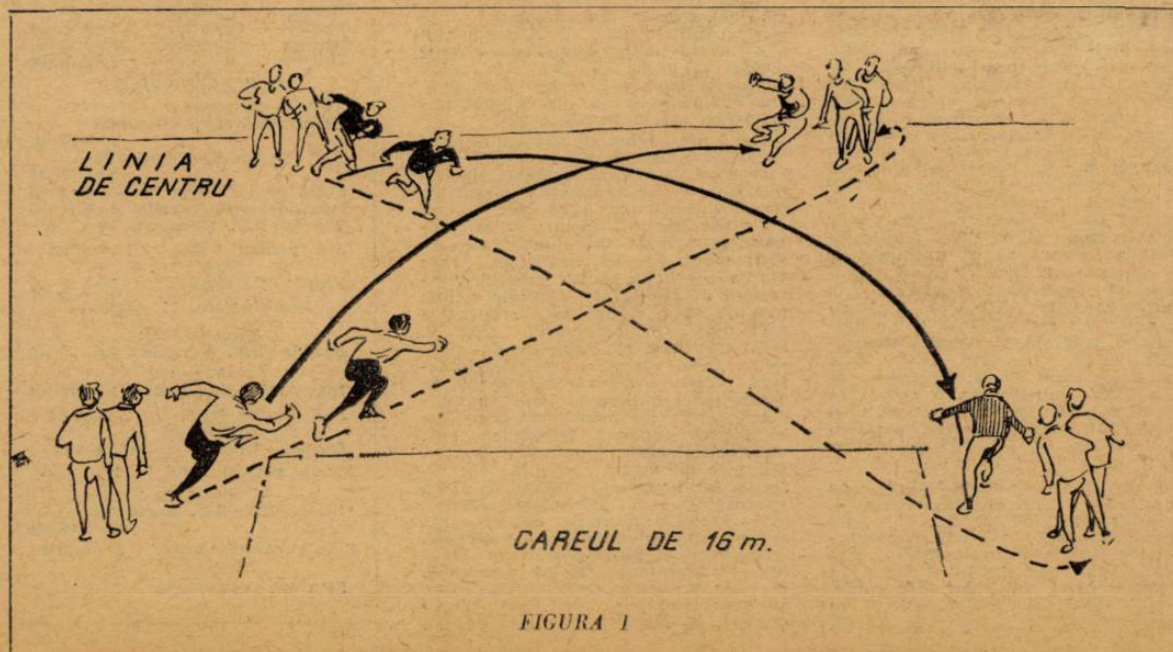
Echipa care va marca cel mai mare număr de goluri, va fi cîștigătoare; dacă nu s-a marcat nici un gol sau dacă echipele au înscris același număr de goluri, jocul va fi declarat egal”.

ARBITRII LA SFAT

Începînd de joi, sala de festivități a clubului sportiv Dinamo va avea drept oaspeți pe arbitri, care se reunește în cadrul unui simpozion pentru a lua în discuție o serie de probleme privind activitatea lor din sezonul de primăvară, precum și cea viitoare, în scopul unei continue îmbunătățiri a calității arbitrajului.

Pe ordinea de zi a acestui simpozion figurează cîteva probleme de mare însemnătate pentru „cavalerii flutierului” din țara noastră, prezentate sub forma unor referate: Informare asupra arbitrajului în returul campionatului (A. Rădulescu și Vl. Grosu); Aplicarea justă a „legii avantajului” asigură cursivitate, spectaculozitate și echitate jocului (Ilie Drăghici); Reprimarea jocului brutal și folosirea forței fizice în mod regulamentar contribuie la dezvoltarea calitativă a fotbalului (Gr. Birsan) (JOI); Despre lovitură liberă indirectă și modul cum este acordată în prezent (C. Nișescu); Pregătirea psihică a arbitrilor, condiție esențială în prestarea unui arbitraj de calitate (Vl. Grosu și Ch. Manușaride); Jocul de fotbal și arbitrajul (N. Vilcov) (VINERI); Informare în legătură cu arbitrajul prestat la Campionatul mondial din Anglia, prezentată de specialiști români și arbitri de peste hotare, invitați la acest simpozion (francezul P. Schwint, italianul G. Adam, austriacul F. Marschall și bulgarul A. Stamatov) (SIMBĂȚĂ).

Cum se vede, prilej de discuții ample și rodnice, care — împreună cu referatele — pot duce la progrese substanțiale în arbitraj.



CAREUL DE 16 m.

FIGURA 1